Rahasia Gerakan Shalat

Setiap gerakan shalat yang dicontohkan Rasulullah SAW sarat akan hikmah dan manfaat. Syaratnya, semua gerak tersebut dilakukan dengan benar, tumaninah, serta dilakukan secara istikamah.

Suatu ketika Rasulullah SAW berada di dalam Masjid Nabawi, Madinah. Selepas menunaikan shalat, beliau menghadap para sahabat untuk bersilaturahmi dan memberikan tausiyah. Tiba-tiba, masuklah seorang pria ke dalam masjid, lalu melaksanakan shalat dengan cepat.

Setelah selesai, ia segera menghadap Rasulullah SAW dan mengucapkan salam. Rasul berkata pada pria itu, "Sahabatku, engkau tadi belum shalat!"

Betapa kagetnya orang itu mendengar perkataan Rasulullah SAW. Ia pun kembali ke tempat shalat dan mengulangi shalatnya. Seperti sebelumnya ia melaksanakan shalat dengan sangat cepat. Rasulullah SAW tersenyum melihat "gaya" shalat seperti itu.

Setelah melaksanakan shalat untuk kedua kalinya, ia kembali mendatangi Rasulullah SAW. Begitu dekat, beliau berkata pada pria itu, "Sahabatku, tolong ulangi lagi shalatmu! Engkau tadi belum shalat."

Lagi-lagi orang itu merasa kaget. Ia merasa telah melaksanakan shalat sesuai aturan. Meski demikian, dengan senang hati ia menuruti perintah Rasulullah SAW. Tentunya dengan gaya shalat yang sama.

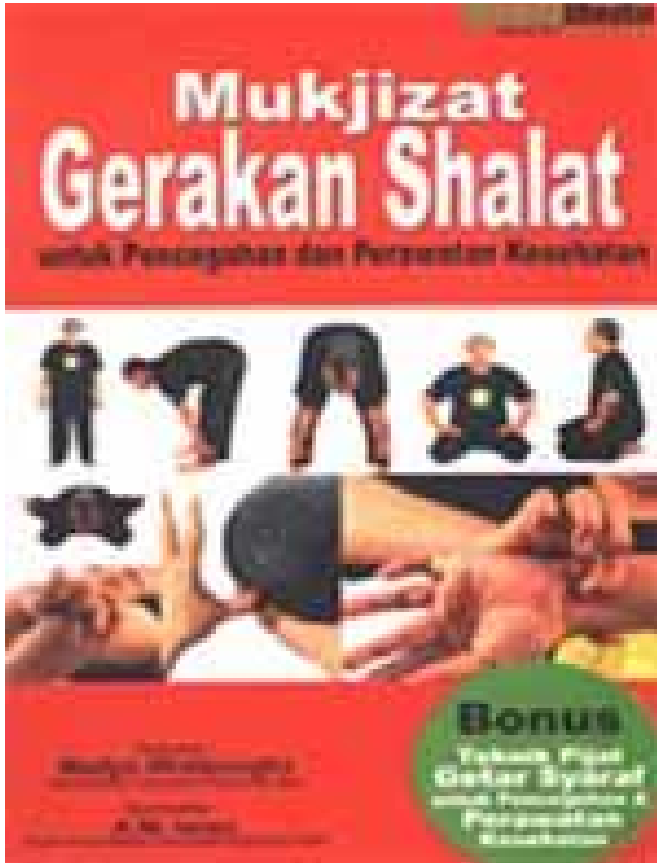
Namun seperti "biasanya", Rasulullah SAW menyuruh orang itu mengulangi shalatnya kembali. Karena bingung, ia pun berkata, "Wahai Rasulullah, demi Allah yang telah mengutusmu dengan kebenaran, aku tidak bisa melaksanakan shalat dengan lebih baik lagi. Karena itu, ajarilah aku!"

"Sahabatku," kata Rasulullah SAW dengan tersenyum, "Jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, maka bertakbirlah, kemudian bacalah Al-Fatihah dan surat dalam Alquran yang engkau pandang paling mudah. Lalu, rukuklah dengan tenang (thuma'ninah), lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak. Selepas itu, sujudlah dengan tenang, kemudian bangunlah hingga engkau duduk dengan tenang. Lakukanlah seperti itu pada setiap shalatmu."

Kisah dari Mahmud bin Rabi' Al Anshari dan diriwayatkan Imam Bukhari dalam Shahih-nya ini memberikan gambaran bahwa shalat tidak cukup sekadar "benar" gerakannya saja, tapi juga harus dilakukan dengan tumaninah, tenang, dan khusyuk.

Kekhusukan ruhani akan sulit tercapai, bila fisiknya tidak khusyuk. Dalam arti dilakukan dengan cepat dan terburu-buru. Sebab, dengan terlalu cepat, seseorang akan sulit menghayati setiap bacaan, tata gerak tubuh menjadi tidak sempurna, dan jalinan komunikasi dengan Allah menjadi kurang optimal. Bila hal ini dilakukan terus menerus, maka fungsi shalat sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar akan kehilangan makna. Karena itu, sangat beralasan bila Rasulullah SAW mengganggap "tidak shalat" orang yang melakukan shalat dengan cepat (tidak tumaninah).

Hikmah gerakan shalat

Sebelum menyentuh makna bacaan shalat yang luar biasa, termasuk juga aspek "olah rohani" yang dapat melahirkan ketenangan jiwa, atau "jalinan komunikasi" antara hamba dengan Tuhannya, secara fisik shalat pun mengandung banyak keajaiban.

Setiap gerakan shalat yang dicontohkan Rasulullah SAW sarat akan hikmah dan bermanfaat bagi kesehatan. Syaratnya, semua gerak tersebut dilakukan dengan benar, tumaninah serta istikamah (konsisten dilakukan).

Dalam buku Mukjizat Gerakan Shalat, Madyo Wratsongko MBA. mengungkapkan bahwa gerakan shalat dapat melenturkan urat syaraf dan mengaktifkan sistem keringat dan sistem pemanas tubuh. Selain itu juga membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, serta membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung).

Kita dapat menganalisis kebenaran sabda Rasulullah SAW dalam kisah di awal. "Jika engkau berdiri untuk melaksanakan shalat, maka bertakbirlah."

Saat takbir Rasulullah SAW mengangkat kedua tangannya ke atas hingga sejajar dengan bahu-bahunya (HR Bukhari dari Abdullah bin Umar). Takbir ini dilakukan ketika hendak rukuk, dan ketika bangkit dari rukuk.

Beliau pun mengangkat kedua tangannya ketika sujud. Apa maknanya? Pada saat kita mengangkat tangan sejajar bahu, maka otomatis kita membuka dada, memberikan aliran darah dari pembuluh balik yang terdapat di lengan untuk dialirkan ke bagian otak pengatur keseimbangan tubuh, membuka mata dan telinga kita, sehingga keseimbangan tubuh terjaga.

"Rukuklah dengan tenang (tumaninah)." Ketika rukuk, Rasulullah SAW meletakkan kedua telapak tangan di atas lutut (HR Bukhari dari Sa'ad bin Abi Waqqash). Apa maknanya? Rukuk yang dilakukan dengan tenang dan maksimal, dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang (sebagai syaraf sentral manusia) beserta aliran darahnya. Rukuk pun dapat memelihara kelenturan tuas sistem keringat yang terdapat di pungggung, pinggang, paha dan betis belakang. Demikian pula tulang leher, tengkuk dan saluran syaraf memori dapat terjaga kelenturannya dengan rukuk. Kelenturan syaraf memori dapat dijaga dengan mengangkat kepala secara maksimal dengan mata mengharap ke tempat sujud.

"Lalu bangunlah hingga engkau berdiri tegak." Apa maknanya? Saat berdiri dari dengan mengangkat tangan, darah dari kepala akan turun ke bawah, sehingga bagian pangkal otak yang mengatur keseimbangan berkurang tekanan darahnya. Hal ini dapat menjaga syaraf keseimbangan tubuh dan berguna mencegah pingsan secara tiba-tiba.

"Selepas itu, sujudlah dengan tenang." Apa maknanya? Bila dilakukan dengan benar dan lama, sujud dapat memaksimalkan aliran darah dan oksigen ke otak atau kepala, termasuk pula ke mata, telinga, leher, dan pundak, serta hati. Cara seperti ini efektif untuk membongkar sumbatan pembuluh darah di jantung, sehingga resiko terkena jantung koroner dapat diminimalisasi.

"Kemudian bangunlah hingga engkau duduk dengan tenang." Apa maknanya? Cara duduk di antara dua sujud dapat menyeimbangkan sistem elektrik serta syaraf keseimbangan tubuh kita. Selain dapat menjaga kelenturan syaraf di bagian paha dalam, cekungan lutut, cekungan betis, sampai jari-jari kaki. Subhanallah!

Masih ada gerakan-gerakan shalat lainnya yang pasti memiliki segudang keutamaan, termasuk keutamaan wudhu. Semua ini memperlihatkan bahwa shalat adalah anugerah terindah dari Allah bagi hamba beriman. Wallaahu a'lam.

sumber: swaramuslim.net

Langkah-Langkah Kecil Menuju Hidup Positif

Mungkin sudah seringkali kita mendengar ungkapan tentang keuntungan berpikiran positif. Memang menurut beberapa penelitian ditemukan bahwa orang-orang postif cenderung menjalani kehidupan lebih bahagia dan sehat. Namun, dengan lingkungan pergaulan dan pikiran-pikiran yang berkecamuk di kepala kita, rasanya tak mudah untuk terus-menerus mempertahankan sikap positif. Akan tetapi, untuk sebuah tujuan yang bagus tak ada salahnya jika kita mengusahakan yang terbaik. Berikut beberapa panduan melakukan lagkah-langkah kecil untuk mempertahankan sikap positif.

1. Mulailah Selangkah Demi Selangkah - Adakalanya saat menginginkan perubahan, kita ingin mengubah segalanya secara menyeluruh. Daripada mengubah secara keseluruhan, lebih baik perbaiki setahap demi setahap. Buat catatan tentang hal yang membuat Anda merasa tak puas, cari sisi yang membuat Anda merasa tak senang, lalu mulailah melakukan tindakan untuk mengubahnya. Melakukan perubahan selangkah demi selangkah justru memiliki peluang besar untuk mendapatkan hasil maksimal.

2. Berbincang Dengan Diri Sendiri - Diantara seminggu penuh waktu kita untuk beraktifitas, luangkan sehari saja untuk merasakan kedekatan dengan diri Anda sendiri. Dengarkan secara seksama kata hati Anda. Pecayalah, Anda akan merasa kaget saat mengetahui betapa kerasnya Anda terhadap diri sendiri. Cerna setiap ungkapan kata hati dan gantikan pikiran-pikiran negatif dengan pemikiran yang positif.

3. Berhenti Membandingkan - Sudah sewajarnya jika kita melihat orang lain sebagai tolok ukur, tapi jangan lantas membuat Anda membandingkan kehidupannya dengan kehidupan Anda sendiri. Membandingkan hubungan dengan pasangan, pekerjaan yang Anda miliki dengan apa yang dimiliki orang lain hanya akan memukul keras harga diri Anda. Memandang kelebihan orang lain hanya akan mengembangkan fantasi, yang justru akan mendorong Anda jatuh ke dalam rasa tak peraya diri.

4. Nasehati Diri Sendiri - Kebanyakan orang cenderung lebih mahir menyelesaikan permasalahan orang lain dari pada mengatasi masalahnya sendiri. Jika Anda berhasil menghibur seorang teman yang ditimpa masalah, tanyakan padanya apa yang telah membuatnya merasa terhibur. Lain kali jika Anda mendapatkan masalah, mungkin penghiburan Anda tersebut dapat berguna untuk diri sendiri.

5. Utamakan Diri Sendiri - Jika Anda lebih sering menempatkan kepentingan diri sendiri diurutan terakhir, sebaiknya sekali-kali lakukan sesuatu untuk diri sendiri. Mempreoritaskan kepentingan sendiri diurutan akhir biasanya akan mendorong Anda mengasihani diri sendiri, dimana justru mendorong timbulnya rasa frustasi. Jika kemarahan-kemarahan tersebut bertumpuk, justru orang-orang yang Anda cintai yang akan jadi tempat pelampiasan kekesalan. Adakalanya Anda boleh tidak ikut bepergian dengan keluarga hanya untuk menyaksikan serial kesayangan Anda. Sesekali mementingkan diri sendiri justru akan mempertahankan keseimbangan dan membawa hasil yang lebih baik untuk Anda serta orang-orang yang Anda sayangi.

6. Berfokus Pada Diri Sendiri - Tumbuhkan kesadaran kalau Anda tak dapat mengubah orang lain, tapi Anda bisa mengubah diri sendiri. Cara ini membantu Anda melepaskan banyak bagasi emosional. Mungkin ucapan kekasih yang sedang marah terasa menyakitkan hati, tapi saat Anda menerima bahwa itu hanyalah masalah dia bukan masalah Anda, maka perasaan buruk yang diakibatkan kata-kata pedasnya tak akan membawa dampak buruk bagi perasaan Anda.

7. Luangkan Waktu Untuk Bermain - Setiap orang pasti memiliki sisi anak kecil di dalam dirinya. Rangkulah sisi itu sekali-kali. Bermain memiliki efek memperbaiki emosi. Rasa ingin tahu lebih membangun dari pada kritikan. Kembangkan prilaku seperti anak-anak saat berbeturan dengan masalah, lebih baik bertanya bagaimana cara kerja komputer Anda dari pada marah-marah karena orang lain lebih baik dari Anda.

8. Minta Dukungan Dari Teman - Kita memang tak selalu berhasil mempertahankan semangat. Alangkah baiknya jika Anda meminta bantuan teman untuk mememberi dukungan. Ceritakan pada teman terpercaya Anda kalau Anda sendang memperbaiki sikap, biarkan teman dia memberikan dukungan sekaligus pelatihan. Minta pendapatnya tentang bagaimana Anda berekasi terhasap suatu permasalahan secara emosional.

9. Nikmati Proses - Tujuan dalam hidup memang sebuah titik penting untuk dicapai. Tapi terpancang pada hasil justru membuat kita mengabaikan proses. Mengimpikan apa yang jadi tujuan Anda hanya akan membuat impian itu ada

diawang-awang. Tapi hanya bertindak selangkah demi selangkah yang akan membawa Anda mendekati apa yang ingin Anda capai.

10. Jangan Lupa Bersyukur - Kadang kita lupa betapa banyak yang telah kita dapat dalam hidup ini. Sebenarnya, menyadari rahmat yang kita terima justru akan membawa warna cerah dalam kehidupan itu sendiri. Mulailah membuat catatan bahagia setiap hari. Ingat tiga hal yang patut Anda syukuri selama sepanjang hari yang Anda lalui, niscaya itu akan membuat Anda lebih menghargai hidup.

Kalau hidup positif dapat membuat kita lebih bahagia dan sehat, rasanya kita semua patut untuk mengusahakannya. Dan semoga sepuluh panduan diatas dapat membantu Anda melakukannya.

Meningkatkan Daya Ingat

Kemampuan memori setiap orang ternyata bukanlah semata-mata hasil genetika, tetapi juga karena adanya rangsangan dan pembentukan yang dimulai sejak dini. Peranan orang tua sangat signifikan dalam proses pembentukannya dan harus dilakukan secara kontinu.

Seperti diketahui, kemampuan memori memegang peranan yang krusial dalam proses pembelajaran dan bagi banyak orang menjadi salah satu tolak ukur dalam intelektualitas. Bahkan, hal ini merupakan aset berharga sepanjang hidup. Tak heran bila banyak orang pun berusaha terus untuk meningkatkan daya ingat dan mengasah ketajamannya.

Banyak cara yang bisa dilakukan, mulai dari memperkenalkan musik yang kemudian bisa dibunyikan bersama anak-anak hingga melalui permainan yang mampu memberi rangsangan pada ketajaman memori. Tidak perlu menggunakan permainan yang khusus dan mahal harganya, hal-hal yang sederhana pun mampu memberi stimuli yang diperlukan untuk meningkatkan daya ingat.

Misalnya setelah membacakan buku kesayangan anak, bantulah mereka kembali mengingat jalan ceritanya, seperti nama tokoh, nama tempat, dan lainnya. Dengan melakukan pengulangan, lama-lama anak pun akan terbiasa untuk mendengarkan dan merekamnnya dalam memori mereka.

Ketika anak beranjak besar, Anda dapat terus melatihnya dengan membuat teka-teki yang sifatnya bermain dan bersenang-senang, seputar jalan cerita buku yang telah dibacanya. Lagipula membaca merupakan cara kuno yang masih diakui kemanjurannya untuk membantu menajamkan daya ingat.

Di usia balita, kegiatan fisik pada anak sangat diperlukan untuk mengembangkan sensor motorik dan sebagai salah satu cara bagi mereka untuk mengeksplorisasi lingkungan. Hal ini pun bisa dimanfaatkan untuk sekaligus memberi rangsangan kemampuan mengingat pada anak.

Caranya dengan mengajak anak menirukan gerakan yang kita lakukan, misalnya tiga jenis gerakan yang berbeda. Apabila anak berhasil, lanjut ke tahap yang lebih sulit dengan lebih banyak gerakan. Dengan demikian, anak akan terbiasa untuk mengingat sesuatu yang diterimanya dengan cepat dan mampu untuk “memanggil” ingatannya kembali.

Masih banyak lagi permainan yang bisa dilakukan. Namun, satu hal yang pasti, jangan lupa memberi pujian pada anak yang akan menjadi salah satu motivator bagi mereka untuk terus belajar.

Serangan Jantung - Bagaimana Menghadapinya?

Apa Penyebab Serangan Jantung? Bagaimana Korban dan Orang-Orang yang Dikasihi Dapat Menanggungnya? Apa yang Dapat Dilakukan untuk Mengurangi Resiko?

Setiap tahun, jutaan pria dan wanita di seluas dunia mengalami serangan jantung. Banyak pasien yang lolos dari serangan jantung menderita beberapa dampak lanjutannya. Yang lain tidak tertolong lagi. Namun bagi beberapa pasien, jantung mereka sedemikian rusaknya sehingga diragukan apakah dapat kembali melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Oleh karena itu, adalah penting untuk mengenali dan menangani gejala-gejala serangan jantung sesegera mungkin.

Jantung adalah sebuah otot yang memompa darah ke seluruh tubuh. Dalam suatu serangan jantung, bagian dari otot jantung mati sewaktu tidak mendapatkan darah. Untuk tetap sehat, jantung membutuhkan oksigen dan zat-zat gizi lain yang dibawa oleh darah. Ini didapatkan melalui arteria (pembuluh darah) koroner, yang membungkus bagian luar jantung.

Penyakit-penyakit dapat mempengaruhi bagian manapun dari jantung. Akan tetapi, yang paling umum adalah penyakit kronis pada arteria koroner yang disebut aterosklerosis. Apabila ini terjadi, plak, atau timbunan lemak, terbentuk pada dinding-dinding arteri. Selang beberapa waktu, plak dapat menumpuk, mengeras dan mempersempit arteri, dan menghambat aliran darah ke jantung. Penyakit arteria koroner atau coronary artery disease (CAD) inilah yang pada dasarnya menuntun kepada sebagian besar serangan jantung.

Penyumbatan dalam satu arteri atau lebih menimbulkan serangan secara tiba-tiba sewaktu permintaan jantung akan oksigen melebihi yang tersedia. Bahkan dalam arteri yang tidak terlalu sempit, timbunan plak dapat pecah dan membentuk kerak darah atau trombus. Arteri yang berpenyakit juga cenderung mengalami kontraksi otot secara mendadak. Sekeping kerak darah dapat terbentuk di tempat kontraksi, melepaskan zat kimia yang kemudian mengakibatkan dinding arteri menyempit, memicu sebuah serangan.

Apabila otot jantung tidak menerima oksigen untuk waktu yang cukup lama, jaringan di sekitarnya dapat rusak. Tidak seperti jaringan yang lain, otot jantung tidak mengalami regenerasi. Semakin lama serangannya, semakin banyak kerusakan pada jantung dan semakin besar pula kemungkinan meninggal. Jika sistem elektrik dari jantung rusak, irama normal jantung dapat menjadi kacau dan jantung mulai bergetar dengan tidak menentu. Dalam aritmia demikian, jantung kehilangan kesanggupannya untuk memompa darah dengan efektif ke otak. Dalam waktu sepuluh menit, otak mati dan si pasien pun tidak tertolong lagi.

Mengenali dan Menangani Gejalanya

Sewaktu gejala-gejala serangan jantung timbul, sangatlah penting untuk mencari bantuan medis, karena resiko kematian terbesar adalah dalam kurun waktu satu jam setelah terjadi serangan. Perawatan yang cepat dapat menyelamatkan otot jantung dari kerusakan yang tidak dapat diperbaiki. Semakin banyak otot jantung yang terselamatkan, semakin efektif jantung akan kembali memompa setelah serangan.

Gejala-gejala serangan jantung:

- Perasaan ditekan, diimpit, atau nyeri yang tidak nyaman di dada yang berlangsung selama beberapa menit. Dapat disalah-artikan sebagai rasa terbakar yang hebat di dada.
- Nyeri yang dapat menyebar ke - atau hanya terdapat di - rahang, leher, bahu, lengan, siku atau tangan kiri.
- Nyeri yang berkepanjangan di perut sebelah atas.
- Napas tersengal-sengal, pening, pingsan, berkeringat atau keringat dingin.
- Kelelahan - mungkin dialami beberapa minggu sebelum serangan
- Mual atau muntah
- Serangan angina secara berkala yang tidak disebabkan karena bekerja sangat keras

Tindakan Penyelamatan:

Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal menunjukkan gejala-gejala serangan jantung:

- Kenalilah gejala-gejala tersebut.
- Hentikanlah pekerjaan apapun yang sedang Anda lakukan dan duduk atau berbaringlah.
- Jika gejala-gejala berlangsung lebih dari beberapa menit, hubungilah nomor telepon darurat setempat. Beritahu petugas bahwa Anda mencurigai adanya serangan jantung, dan berikan informasi yang dibutuhkan untuk mencapai Anda.

- Jika Anda dapat mengantarkan korban ke ruang gawat darurat di rumah sakit lebih cepat dengan mengemudi ke sana sendiri, lakukanlah. Jika Anda merasa Anda mengalami serangan jantung, mintalah seseorang untuk mengantarkan Anda ke sana.

Jika Anda menunggu kru medik darurat:

- Longgarkan pakaian yang ketat, termasuk ikat pinggang atau dasi. Bantulah agar korban merasa nyaman, topanglah ia dengan bantal jika dibutuhkan.
- Tetaplah tenang, tidak soal Anda korbannya atau penolongnya. Kepanikan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya aritmia yang mengancam kehidupan.

Bagaimana Mengurangi Resiko Serangan Jantung?

Penyakit arteria koroner (CAD) dihubungkan dengan sejumlah faktor genetik, lingkungan hidup, dan gaya hidup. CAD dan serangan jantung dapat diakibatkan oleh resiko-resiko yang berhubungan dengan satu faktor ini atau lebih selama bertahun-tahun.

1. Usia, Jenis Kelamin dan Keturunan

Dengan bertambahnya usia, bertambah pula resiko serangan jantung. Kira-kira 55 persen serangan jantung terjadi pada orang-orang yang berusia di atas 65 tahun. Kira-kira 80 persen dari orang-orang yang meninggal karena serangan jantung berusia 65 tahun atau lebih.

Pria-pria di bawah usia 50 tahun memiliki resiko lebih tinggi dibandingkan dengan wanita-wanita pada kelompok usia yang sama. Setelah menopause, resiko seorang wanita bertambah karena penurunan yang tajam dari hormon estrogen yang bersifat melindungi. Menurut beberapa prakiraan, terapi penggantian estrogen dapat mengurangi resiko penyakit jantung pada wanita hingga 40% atau lebih, meskipun terdapat peningkatan resiko beberapa jenis kanker.

Keturunan dapat memainkan peranan kunci. Mereka yang orang-tuanya mengalami serangan jantung sebelum usia 50 tahun memiliki resiko serangan yang lebih besar. Bahkan jika orang-tua mengalami serangan setelah usia 50 tahun, terdapat resiko yang lebih besar. Jika terdapat riwayat gangguan jantung dalam keluarga, ketrurunan mereka lebih cenderung mengembangkan problem serupa.

2. Faktor Kolesterol

Kolesterol, sejenis lemak, penting bagi kehidupan. Liver memproduksinya, dan darah membawanya ke sel-sel, dalam bentuk molekul-molekul yang disebut lipoprotein. Dua jenis lipoprotein adalah lipoprotein encer (kolesterol LDL) dan lipoprotein padat (kolesterol HDL). Kolesterol menjadi faktor resiko bagi CAD jika terlalu banyak kolesterol LDL mengendap dalam darah.

HDL dianggap memainkan peranan pelindung dengan menyingkirkan kolesterol dari jaringan dan membawanya kembali ke liver, untuk diubah dan disingkirkan dari tubuh. Jika hasil pengujian kadar LDL tinggi dan HDL rendah, resiko penyakit jantung menjadi tinggi. Menurunkan tingkat LDL dapat menghasilkan penurunan resiko yang berarti. Perawatan diet adalah kuncinya, dan olahraga dapat membantu. Berbagai obat-obatan dapat memberikan hasil, tetapi beberapa dapat memberikan efek samping yang tidak menyenangkan.

Diet rendah kolesterol dan rendah lemak jenuh (khususnya lemak jenuh berantai panjang) direkomendasikan. Menggantikan makanan yang tinggi lemak jenuhnya seperti mentega dan minyak nabati yang dihidrogenasi, dapat menurunkan LDL dan memelihara kadar HDL. Mengurangi konsumsi daging berkadar lemak tinggi dan menggantinya dengan daging berkadar lemak rendah juga direkomendasikan.

Penelitian memperlihatkan bahwa vitamin E, beta-karotena, dan vitamin C dapat memperlambat aterosklerosis pada binatang. Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa kemungkinan ini juga mengurangi insiden serangan jantung pada manusia. Setiap hari mengkonsumsi sayur-mayur dan buah-buahan yang kaya akan beta-karotena dan karetenoid lain dan vitamin C, seperti tomat, sayuran berdaun hijau tua, lada, wortel, umbi-umbian, dan melon, dapat menyediakan perlindungan hingga tingkat tertentu dari CAD.

3. Gaya Hidup yang Tidak Banyak Bergerak

Orang-orang yang tidak banyak bergerak memiliki resiko serangan jantung yang lebih tinggi. Mereka menghabiskan sebagian besar dari hari mereka tanpa aktif secara jasmani dan tidak berolahraga dengan teratur. Serangan jantung sering kali terjadi pada orang-orang ini setelah kegiatan-kegiatan yang berat seperti bekerja keras di kebun, joging, mengangkat beban berat. Tetapi resikonya menurun di anatara mereka yang berolah raga dengan teratur.

Jalan-jalan santai selama 20 hingga 30 menit sebanyak tiga atau empat kali seminggu dapat menurunkan resiko serangan. Olahraga dengan teratur meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa, dan dapat menurunkan kadar kolesterol serta menurunkan tekanan darah.

4. Hipertensi, Kelebihan Berat, dan Diabetes

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat melukai dinding arteri dan memungkinkan kolesterol LDL memasuki saluran arteri dan meningkatkan penimbunan plak. Seraya timbunan plak meningkat, terjadi lebih banyak panghalang terhadap aliran darah dan dengan demikian terjadilah peningkatan tekanan darah.

Tekanan darah hendaknya diperiksa secara teratur, karena kemungkinan tidak ada tanda luar apapun akan adanya masalah. Untuk setiap penurunan satu derajat tekanan diastolik (angka bawah), resiko serangan jantung dapat berkurang 2 hingga 3 persen. Perawatan medis untuk tekanan darah rendah mungkin efektif. Diet, dan dalam beberapa kasus membatasi konsumsi garam, bersama dengan olahraga teratur untuk mengurangi berat dapat membantu menjaga tekanan darah tinggi.

Kelebihan berat meningkatkan tekanan darah tinggi dan ketidaknormalan lemak. Menghindari atau mengobati obesitas (kegemukan) adalah cara utama untuk menghindari diabetes. Diabetes mempercepat CAD dan meningkatkan resiko serangan jantung.

5. Merokok

Merokok adalah faktor yang kuat dalam perkembangan CAD. Di Amerika Serikat, merokok secara langsung bertanggung jawab atas kira-kira 20 persen dari semua kematian karena penyakit jantung dan hampir 50 persen dari serangan jantung pada wanita berusi di bawah 55 tahun. Merokok meningkatkan tekanan darah dan memasukkan zat-zat kimia beracun, seperti nikotin dan karbon monoksida, ke dalam aliran darah. Zat-zat kimia ini, selanjutnya, merusak arteri.

Para perokok juga membuat mereka yang menghirup asapnya mendapat resiko. Penelitian menyingkapkan bahwa orang-orang yang tidak merokok yang tinggal dengan para perokok memiliki tambahan resiko serangan jantung. oleh karena itu, dengan berhenti merokok, seseorang dapat mengurangi resikonya sendiri dan bahkan dapat menyelamatkan kehidupan orang-orang tercinta yang tidak merokok.

Meskipun ada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan problem jantung, faktor-faktor yang dibahas di sini dapat membantu mengidentifikasi resiko sehingga seseorang dapat mengambil tindakan yang tepat.